

J+S-Kids: Einführung Landhockey – Lektion 5

Tore erzielen/Umspielen

Autor

Paul Schneider, J+S-Fachleiter Landhockey, Magglingen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8 - 10 Jahre
 Gruppengrösse 8 - 12
 Kursumgebung 1/4 Rasen- oder Kunstrasenspielfeld oder 1/3 Halle
 Sicherheitsaspekte Bei nassen Rasen- oder Kunstrasenspielfeldern sind Fussballschuhe oder Kunstrasenschuhe empfohlen

Zielsetzungen/Lernziele

Umspielen rechts/links, Erwerben von vielfältigen Bewegungserfahrungen im Zusammenhang mit dem Umspielen

Hinweise

Umspielen rechts: Der Ball soll möglichst mit nur einem Ballkontakt mit der Rückhand quer nach rechts gezogen werden.

Umspielen links: Der Ball soll möglichst mit nur einem Ballkontakt mit der Vorhand quer nach links gezogen werden.

Regeln für alle Spielformen: Schläger bleibt immer am Boden, Schlagen nicht erlaubt, Ball darf nicht absichtlich mit dem Fuss gespielt werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8 - 10'	Ball in Bewegung halten Der Trainer gibt immer mehr Bälle ins Spiel. Die Spieler müssen versuchen, alle Bälle immer in Bewegung zu halten. Wann bleibt der erste Ball liegen?		Pro Spieler ein Schläger
8 - 10'	Beweglichkeit/Kräftigen mit Ball 1. Rollmops Alle Spieler liegen auf dem Bauch nebeneinander. Der letzte überspringt all diese und legt sich hinten an die Schlange wieder an usw. 2. Brückenball Zwei auf dem Bauch liegende Gruppen nebeneinander. Die letzten halten jeweils einen Hockeyball bereit, der durch die anderen, die eine Brücke machen, hindurch gerollt wird. Der letzte der Schlange nimmt diesen Ball an, und läuft wieder an das Ende usw. Welche Gruppe ist als erste in der Ausgangsstellung?		Ein Ball

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Bälle klauen 3-4 Spieler mit Ball bewegen sich in ihrem Feld (8 x 5 m). Ein Ballräuber ohne Ball versucht den anderen den Ball wegzunehmen, und aus dem Feld zu spielen. Wer spielt die meisten Bälle in einer Minute aus dem Feld (oder wer bleibt am längsten in Ballbesitz)?		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 1 Hütchen
10'	Umspielen Jeder Spieler hat einen Ball. Auf das Hütchentor zulaufen, mit der Vorhand nach links ziehen bzw. mit der Rückhand nach rechts ziehen. Der Ball soll möglichst mit einer Ballberührung quer gezogen werden. Als Vorbereitung das Schläger-Stellen (Schläger mit Vorhand oder Rückhand möglichst früh an den Ball stellen) üben.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 2 Hütchen
15'	1 – 1 auf zwei Tore Torgrosse jeweils 3 m, Abstand zueinander 5 m. Jeder Verteidiger muss seine Tore fünf Mal verteidigen. Dann Wechsel der Positionen. Ein Tor ist erzielt, wenn der Stürmer mit dem Ball über die Torlinie läuft, ein Angriff ist abgewehrt, wenn der Verteidiger den Ball unter Kontrolle hat.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 2 Hütchen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Spiel 2 : 2 auf 4 Tore. Jedes Team verteidigt 2 gegenüber oder nebeneinander liegende Tore, und kann auf 2 Tore ein Tor erzielen.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 2 Hütchen
5'	Gemeinsames Aufräumen Besprechung, was wurde heute gelernt, Ausblick nächste Stunde. Abschiedsritual		